قبل ازوقت بال کیوں سفید ہوتے ہیں؟ سفید بالوں کو کالا کرنے کے 7 گھریلو نسخے

ماضی میں سفید بال بوڑھے ہونے کی علامت سمجھے جاتے تھے مگر اب تو چھوٹے بچوں اور جوان لوگوں کے بال بھی سفید نظر آتے ہیں۔ پہلے سفید بالوں والے لوگ کم نظر آتے تھے اب کالے بالوں والے لوگ کم نظر آتے ہیں۔قدرتی طور پر ہر انسان کے بالوں کا کوئی نہ کوئی رنگ ضرور ہوتا ہے مگر وقت کے ساتھ ساتھ یہ سفید ہونے لگتے ہیں لیکن قبل از وقت اگر بال سفید ہوجائیں تو یقینی طور پر جسم میں کوئی نہ وکئی بڑی تنبدیلی یا پیچیدگی لازمی ہورہی ہوتی ہے۔ اگر آپ کے ساتھ بھی یہ مسئلہ ہے تو اس کی وجوہات ضرور جان لیں

تاکہ اپ کو اپنے جسمانی تغیرات سے متعلق معلومات لازمی ہو۔

کیونکہ آجکل دیکھا یہ جارہا ہےکہ ایسے نوجوان جن کی عمریں 16 سے 20 سال کے درمیان ہیں ان کے بال بھی سفید ہورہے ہیں اور وہ اس وجہ سے ذہنی تناؤ میں مبتلا ہورہے ہیں جوکہ ایک بڑا مسئلہ ہے۔

بال سفید ہونے کی وجہ کیا ہے--؟

- **وٹامن بی 12 کی کمی:**

سیاہ سے سفید بال اس وقت ہونے لگتے ہیں جبکہ قدرتی طور پر بالوں کو رنگ دینے والے میلانوسائیٹ خلیات اپنا کام کرنا چھوڑدیں اور رنگ بنانا کم کردیں۔ اس وجہ سے بال سفید ہوجاتے ہیں۔دراصل میلانوسائیٹ خلیات اپنا کام اسی وقت کرنا چھوڑ دیتے ہیں جب کہ جسم میں وٹامن بی 12 کی کمی ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ عمر کا کوئی بھی حصہ ہو جیسے ہی وٹامن بی 12 کی کمی ہونے لگتی ہے بال سفید ہوجاتے ہیں۔

• ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کی زیادتی:

تحقیق کے مطابق: " جب ہمارے بالوں میں ہائیڈروجن پرآکسائیڈ زیادہ مقدار میں بننے لگتی ہے تو نتیجتاً بال سرمئی ہونے لگتے ہیں۔"

• وراثتی مسئلہ:

بال سفید ہونے کی ایک وجہ وراثتی مسئلہ بھی ہوسکتا ہے۔ بعض لوگوں کا مدافعتی نظام کمزور ہوجاتاہے اور جسم کے دیگر ٹشوزکو کمزور کرنے لگتاہے اسی وجہ سے بالوں کی جڑوں میں موجود سیلز جن سے بالوں کارنگ کالا بنتا ہے وہ ختم ہوجاتے ہیں یوں بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ یہ خاندانوں کی جینز پر منحصر کرتا ہے اس لیئے مسئلہ ایک سے دوسرے فرد میں خود بخود منتقل ہونے لگتا ہے۔

• ناقص غذاؤں کا استعمال:

چونکہ آجکل غذائیں خالص نہیں ہیں اس وجہ سے بھی یہ مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ میڈیکل سائنس میں کوئی ایسا علاج نہیں جس کے ذریعے سفیدبالوں کو دوبارہ کالا کیا جاسکے ۔

البتہ تیزی سے بڑھتے سفیدبالوں کی رفتار کوسست ضرور کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے بہتر ہے کہ ایسی غذائیں کھائیں جن کے ذریعے جسم کواینٹی اوکسیڈنٹس ملتے رہیں جیسے پالک، بادام ، مچھلی، کدو ، سورج مھکی کے بیج، جھینگے، سبز پتوں والی سبزیاں، آلو، گاجر، لہسن، پیاز، بینگن، بند گوبھی، پھول گوبھی، ٹماٹر، انگور، آلو بخارا، آسٹرابیری، آم، تربوز، مچھلی، دودھ او ر خشک میوہ جات ان تمام کو غذا میں کسی نہ کسی طرح لازمی شامل رکھیں۔

• تمباکو نوشی:

تمباکو نوشی کے جہاں صحت پر کئی اور مضر اثرات پڑتے ہیں وہیں بالوں میں چاندنی بھی آنے لگتی ہے۔ اس لئے کوشش کریں کہ اس سے جتنا ہوسکیں بچیں۔

• تناؤ:

ماہرین نفسیات کے مطابق : "ذہنی تناؤ اور ڈپریشن جیسے نفسیاتی مسائل کی وجہ سے کم عمری میں بال سفید ہونے لگتے ہیں ،زیادہ سوچنا بھی چاندنی کا باعث بنتا ہے۔ ماہرین طب کامانتا ہے کہ " " پرانا نزلہ بھی بال سفید کرسکتا ہے۔" سفید بالوں کو کالا کرنے کے 7 گھریلو نسخے بھی جان لیں تاکہ آپ بھی جوان نظر آئیں۔۔۔! مکمل طور پر کسی بھی چیز سے بال کالے نہیں ہوسکتے ہیں یہ ایک سست عمل ہے مگر اگر آپ یہ گھریلو اور قدرتی چیزوں کا استعمال کرتے رہیں گے تو بال سفید ہونے کا عمل کنٹرول ہوجائے گا اور کسی حد تک آپ ندامت سے بچ جائیں گے؛

1. نمک اور چائے:

طریقہ استعمال:

چائے کا قہوہ تیار کرلیں بغیر چینی اور دودھ کا اس کو اچھی طرح پکائیں اور اس میں ایک چمچ نمک ڈال کر جوش دیں۔ نیم ٹھنڈا ہونے پر اس کو ایک گھنٹے کے لیئےبالوں میں لگائیں اور خشک ہونےپر سادے پانی سے دھو لیں۔

2. سرسوں کا تیل:

سرسوں کا تیل جو بالوں کے لئے انتہائی مفید ہے۔اس میں سیلینیم اور اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں جو بالوں کو طاقت اور قدرتی چمک دیتا ہے۔ ساتھ ہی بالوں کو کالا کرنے میں بھی مفید ہے۔

طریقہ استعمال:

دو سے تین چمچ سرسوں کا تیل ہلکا سا گرم کریں اور سونے سے پہلے اچھی طرح بالوں میں مساج کریں اور اگلے دن دھو لیں۔

3. کلونجی کا تیل:

کلونجی قبل از وقت بالوں کو سفید ہونے سے روکنے میں مدد دیتا ہے۔

طریقہ استعمال:

دو سے تین چمچ کلونجی کا تیل ہلکا سا گرم کریں اور سونے سے پہلے اچھی طرح بالوں میں مساج کریں اور اگلے دن شیمپو سے دھو لیں اس سے آپ کو بہت افاقہ ہوگا۔

4. انڈہ اور مہندی:

انڈہ چونکہ پروٹین سے بھرپور ہے، دہی پروبائیوٹک ہے اور مہندی قدرتی طور پر بالوں کے مسائل میں مفید ہے اس لیئے ان تینوں چیزوں کو مکس کرکے بالوں میں لگانےس ے آپ کے نہ صرف بال اچھے ہوں گے ، سفید ہونے سے بھی بچ جائیں گے۔

طریقہ استعمال:

ایک انڈے کو توڑیں اس میں دو چمچ مہندی اور تین چمچ دہی مکس کرکے اچھی طرح بالوں میں ہر ہفتے لگائیں اس سے آپ کو خود فرق واضح نظرآئے گا۔

5. لیموں اور پیاز:

لیموں اور پیاز دونوں اجزاء بہت عام اور فائدہ مند ہیں۔

طریقہ استعمال:

لیموں اور پیاز کا رس ملا کر اپنے بالوں پر لگائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں اس کے بعد دھو لیں۔

6. زیتون کا تیل اور لوکی:

لوکی ایسی سبزی ہے جو ہر طرح کے استعمال سے آپ کو فائدہ پہنچاتی ہے۔

طریقہ استعمال:

لوکی کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں اور اسے3 سے 4 دن تک زیتون کے تیل میں بھگو کر رکھ دیں۔ اور 4 روز بعد اس کو اچھی طرح گرم کرکے نیم گرم ہونے پر بالوں میں لگائیں۔ یہ سفید بالوں کو کم بھی کرے گا اور گجن پن میں بھی مفید ہے۔

7. ناریل کا تیل اور کڑی پتے

ناریل کا تیل خراب شدہ بالوں کو ضروری پروٹین مہیا کرتا ہے اور ایک اچھا کنڈیشنر کا کام کرتا ہے۔

طریقہ استعمال:

دو سے تین کڑی پتے لیں اور 1 کپ ناریل کے تیل میں 6 سے 8 منٹ تک ابالیں نیم گرم ہونے پراس مرکب سے باقاعدگی سے اپنے سر پر مساج کریں یہ بھی سفید بالوں کے لیئے مفید ہے۔